

# 夏期レッスンスケジュール

8/11  
月

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 ボディメイクヨガ えり ★★
12:00~13:00 ビューティーヨガ えり ★
13:00~14:30 溶岩タイム
15:00~16:00 プラネタリウム フローヨガ SATOMI ★★
16:30~17:30 やさしいデトックスヨガ tetsuo ★
18:00~19:00 やさしいパワーヨガ tetsuo ★★
19:30 閉館

8/12  
火

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 リフレッシュヨガ SATOMI ★★
12:00~13:00 陰ヨガ SATOMI ★
13:30~14:30 肩こり・腰痛改善ヨガ NON ★★
15:00~16:00 ビギナーヨガ NON ★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~18:30 溶岩タイム
18:30~19:30 ヒーリングヨガ Mii ★
20:00~21:00 真夏のダイエット パワーヨガ Mii ★★
21:00~21:30 溶岩タイム
22:00 閉館

8/13  
水

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 やさしいフローヨガ Megumi ★
12:00~13:00 デトックスヨガ Megumi ★★
13:30~14:30 暑さスッキリアロマヨガ YOUICHI ★
15:00~16:00 シェイプアップヨガ YOUICHI ★★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 ボディメイクピラティス 井上静香 ★★
19:30 閉館

8/14  
木

10:00~10:30 溶岩タイム
10:30~11:30 骨盤コンディショニングヨガ YURI ★★
12:00~13:00 ヴィンヤサフローヨガ YURI ★★
13:30~14:30 ストレッチングヨガ YOUICHI ★
15:00~16:00 コアトレヨガ YOUICHI ★★
16:00~17:30 溶岩タイム
18:00~19:00 夏のイライラ解消ヨガ 井上静香 ★
19:30 閉館

# レッスンスケジュール詳細

## プラネタリウム フローヨガ ★★

プラネタリウムの星空を楽しみながらポーズをとっていきます。星空に癒されながら身体を動かしていきましょう!

## 真夏の ダイエット パワーヨガ ★★★

暑さに負けず、身体を動かしていきます。ダイエット効果の高いポーズを多く行い、引き締め効果を高めていきます。

## 暑さスッキリ アロマヨガ ★

スッキリとしたミントの香りで爽やかさを感じながら動いていきます。身体だけでなく気持ちもスッキリとさせていきましょう。

## 夏のイライラ 解消ヨガ ★

夏の暑さにイライラしたり、気持ちが落ち着かない人も多いはず。ゆったりとポーズをとりイライラした気持ちを落ち着かせていきましょう。

※整理券はレッスン開始30分前～5分前までフロントにて配布しております。

※スタジオへの入室はレッスン開始の15分前より可能です。

※レッスン開始後の途中入退室はお断りしております。

※スタジオにはお水(1ℓ推奨)・バスタオル・フェイスタオル・整理券をお持ちください。

※スタジオ内の携帯電話の持ちこみはご遠慮いただいております。